

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Российский университет дружбы народов»*

Специальность «Садово – парковое и ландшафтное строительство»

АННОТАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательная программа

35.02.12 Садово – парковое и ландшафтное строительство

Наименование дисциплины		ОГСЭ.04 Физическая культура
Объём дисциплины		336 час.
Краткое содержание дисциплины		
Название разделов (тем) дисциплины		Краткое содержание разделов (тем) дисциплины:
Футбол (Мини-футбол)		Теория ФК. Повторный инструктаж по ТБ при занятиях ФК.
Волейбол		Сдача контрольных упражнений для определения уровня развития координационных способностей и скоростных качеств.
Гандбол		Сдача контрольных упражнений для определения уровня развития гибкости и силовых качеств.
Баскетбол (Стрит – бол)		Сдача контрольных упражнений для определения уровня развития выносливости.
Единоборства		Специальные беговые упражнения футболиста. Учебная игра в футбол.
Лёгкая атлетика		Тактика защиты и нападения в футболе. Учебная игра в футбол.
Современные направления	молодёжные	Учебно – тренировочная игра в футбол.
Современные направления	молодёжные	Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра в волейбол.
ОФП		Тактика защиты и нападения в волейболе. Учебная игра в волейбол.
		Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		Специальные упражнения гандболиста. Подводящая игра.
		Тактика защиты и нападения в гандболе. Учебная игра в гандбол.
		Учебно - тренировочная игра в гандбол.
		Специальные упражнения баскетболиста. Подводящая игра.
		Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
		Современные молодёжные направления в спорте.
		Специально-подготовительные упражнения. Подводящая игра.
		Стойки. Передвижения. Уклоны. Техника ударов и защиты руками, ногами. Подводящая игра. Спарринг.
		Техника борьбы лёжа. Техника борьбы в стойке.
		Техника борьбы в стойке.
		Упражнения на развитие скоростных качеств: подтягивание на высокой перекладине за 20 с., подъём туловища из положения лёжа на спине за 20 с., отжимание в упоре лёжа за 20 с., бег на короткие дистанции (200 м., 400 м.).
		Упражнения на развитие силовых качеств: подтягивание на высокой перекладине с 10 кг., подъём туловища из положения лёжа на спине с 10 кг., отжимание в упоре лёжа с 10 кг., прыжки.
		Упражнения на развитие выносливости: подтягивание на высокой перекладине, подъём туловища из положения лёжа на спине, отжимание в упоре лёжа, бег на средние дистанции.
		Упражнения на гибкость и координацию.
		Бег на длинную дистанцию.
		Специальные беговые упражнения. Техника низкого/высокого старта. Техника стартового разгона.
		Специальные беговые упражнения. Техника спринтерского бега.
		Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.
		Финиширование.
		Тактика и техника бега на длинные дистанции.
		Техника прыжка в длину с места/с разбега, тройного.
		Техника метания копья. Техника метания диска.
		Техника метания мяча. Техника толкания ядра.
		Паркур. Стрит воркаут. Теория ФК. Повторный инструктаж по ТБ при занятиях ФК. Сдача контрольных упражнений для определения

	уровня развития координационных способностей и скоростных качеств. Сдача контрольных упражнений для определения уровня развития гибкости и силовых качеств. Сдача контрольных упражнений для определения уровня развития выносливости. Специальные беговые упражнения футболиста. Учебная игра в футбол. Тактика защиты и нападения в футболе. Учебная игра в футбол. Комбинации в футболе. Учебно – тренировочная игра в футбол. Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра в волейбол. Тактика защиты и нападения в волейболе. Учебная игра в волейбол. Комбинации в волейболе. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Специальные упражнения гандболиста. Подводящая игра. Тактика защиты и нападения в гандболе. Учебная игра в гандбол. Комбинации в гандболе. Учебно - тренировочная игра в гандбол. Специальные упражнения баскетболиста. Подводящая игра. Тактика защиты и нападения в баскетболе. Учебная игра в баскетбол. Комбинации в баскетболе. Специально-подготовительные упражнения. Подводящая игра. Стойки. Передвижения. Уклоны. Техника ударов и защиты руками, ногами. Подводящая игра. Спарринг. Техника борьбы лёжа. Техника борьбы в стойке. Техника борьбы в стойке. Упражнения на развитие скоростных качеств: подтягивание на высокой перекладине за 20 с., подъём туловища из положения лёжа на спине за 20 с., отжимание в упоре лёжа за 20 с., бег на короткие дистанции (200 м., 400 м.). Упражнения на развитие силовых качеств: подтягивание на высокой перекладине с 10 кг., подъём туловища из положения лёжа на спине с 10 кг., отжимание в упоре лёжа с 10 кг., прыжки. Упражнения на развитие выносливости: подтягивание на высокой перекладине, подъём туловища из положения лёжа на спине, отжимание в упоре лёжа, бег на средние дистанции. Упражнения на гибкость и координацию. Бег на длинную дистанцию. Специальные беговые упражнения. Техника низкого/высокого старта. Техника стартового разгона. Специальные беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Финиширование. Тактика и техника бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с места/с разбега, тройного. Техника метания, толкания снарядов. Езда на велосипеде. Кроссфит. Паркур. Стрит воркаут.
--	--

Разработчики:

Преподаватель СПО
должность


подпись

Е.О. Гоголя
инициалы, фамилия

Заведующий лабораторией ЕД
«Садово-паркового и ландшафтного
строительства»
название отделения


подпись

Н.А. Панова
инициалы, фамилия